

# ರಕ್ಷೋಘ್ನ ಸಾಸಿವೆ

ಸೌವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯ ಸಾಸಿವೆ ಎಷ್ಟು ಅಪರೂಪವೋ ಸಾಸಿವೆ ಇಲ್ಲದ ಆಡುಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಪರೂಪ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅಪರೂಪ.

ಇದು ಸಮಸ್ತ ಭರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಷುಪವಿದು. ಎಲೆಗಳು 1-1 1/2 ಫೂಟ್ ಉದ್ದ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಗುಚ್ಚದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಫಲವು ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಆದರೂಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ/ಶ್ವೇತ ವರ್ಣದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು ರಕ್ತ/ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ್ದು. ಇದರ ಬೀಜ ಬಿಳಿಯದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡಕ್ಕಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇವು ಕಟು(ಖಾರ) ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರಸ ಇರುವಂತದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಟು ತೈಲ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವವರು.

ಆಡುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಎರಡರ ಬಳಕೆಯೂ ಇದೆ. ಭಾರತದ ಪೂರ್ವೋತ್ತರ

## ರಕ್ಷೋ ಮಂಜೂಷ



ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ  
ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

• ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕುಲ್ಕರ್ಣಿ  
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೆ,  
ಪ್ರೀತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
9900212524

ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಡಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ಶಾವಿಗೆ, ಇನ್ನಿತರೆ ಮೇಲೋಗ ರಗಳು ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಇದು ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಫ-ವಾತಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬೀಜವನ್ನು ಆರೆದು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ತಿಳಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಚ್ಚಿಯಂತಹ ಕುಷ್ಠಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕುರು ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು.

ಸಾಸಿವೆಯು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಿರುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನ ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ

ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ದಮ್ಮಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಹಾರ. ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವುದು, ಪ್ಲೀಹ ರೋಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರ ಜನನ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಮಾಡುವುದು.

ಸಾಸಿವೆಯ ಉಘ್ರ ಗಂದಕ್ಕೆ, ಕಟುತತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎನ್‌ರೈಪ್‌ಮ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪೊಟಾಷಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮೈಕ್ಕೆ, ಕಾಲು ಉರಿ, ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇವು ಸಾಸಿವೆಯ ಆತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಉಷ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಫ-ವಾತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉಳುಕು, ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪೌಲ್ಟಿಸಿನಂತೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಉಳುಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗಂಜಿಗೆ ಬರಿ ಸಾಸಿವೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ.

ದಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಎದೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗುವುದು. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಚರ್ಮ ಸುಡುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. 1/4 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 1/4 ಚಮಚ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು 2 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ದಮ್ಮು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುವಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು, 1 ಚಮಚ ಲೋಳೆಸರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ, ಆಹಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲಕರ.

ದೇಹದ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸುವ ಉದ್ದರ್ಶನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕ.

ಭಂಗಿನ ಕೆಲೆ ಹೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದು ನಂಜನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆಯ ಧೂಪ/ಹೊಗೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಇದರ ಕಟುತತ್ವ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿ(ಸೂಕ್ಷ್ಮ- ಸ್ತೂಲ) ಹರ ಗುಣದಿಂದ ಆಹಾರದ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ರಕ್ಷೋಘ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.